

## **SINDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION DE LA UNIVERSIDAD DEL TOLIMA**

**Alberto Moreno González**

Doctorando Ciencias Psicológicas, del deporte  
ISCF. Manuel Fajardo Cuba  
Director Grupo de investigación EDUFISICA  
Universidad del Tolima  
[amorenog@ut.edu.co](mailto:amorenog@ut.edu.co)

### **RESUMEN**

Se realizó un estudio descriptivo con el objetivo de establecer la presencia del síndrome de burnout en estudiantes del programa de Educación Física Deporte y Recreación de la Universidad del Tolima, durante el semestre B de 2007.

La población estuvo conformada por 30 estudiantes 8 del sexo femenino y 22 del sexo masculino, de entre 18 años y 26 años.

Los datos fueron recogidos a través del test de los diez deseos para exploración motivacional y el Maslach Burnout Inventory. Los resultados obtenidos fueron: síndrome de Burnout mediano en el sexo femenino, en la categoría Despersonalización; con respecto a edades los de menor edad resultó ser el más afectado.

Se observó que la dimensión más afectada en los hombres aunque baja fue cansancio emocional, seguida por la dimensión despersonalización, en cuanto el área realización personal fue baja tanto en hombres como en mujeres.

En la prueba de los diez deseos el interés de las personas objeto de investigación no es el deporte sino que su interés recae en áreas como culminación de la carrera, Obtener bienes materiales, familia y deporte

*Palabras claves:* burnout, estrés, despersonalización,

### **REFERENTE TEORICO**

Las diversas condiciones en las que se desarrolla la actividad deportiva, la intensidad de las relaciones interpersonales de los participantes y el elevado significado social del deporte dan lugar a reacciones emocionales muy variadas, en cuanto a su contenido e intensidad.

En este sentido, en un trabajo anterior Moreno A. (2006) expone algunas de las características más sobresalientes del entrenador, destacando que al igual que el deportista, el entrenador padece de alto grado de estrés, incluso durante un periodo de tiempo más largo, que el transcurrido por los deportistas.

En investigaciones, recientes se constata que entre las dificultades que enfrentan los entrenadores en las competencias se encuentran:

- Situaciones imprevistas.

- Necesidad de hacer cambios tácticos de última hora.
- Deportistas que no cumplen las instrucciones, o las ejecuciones de forma adecuada, o no alcanzan las metas.
- Jueces que realizan decisiones adversas.
- Necesidad de explicar los cambios en los partidos.

No cabe duda, que estas circunstancias reclaman del entrenador un conjunto de habilidades psicológicas para su correcto enfrentamiento.

En la literatura existe el consenso de fijar la primera parte de los años setenta, como el momento en que aparecen los primeros estudios relacionados con el burnout, registrándose un desarrollo considerable de la investigación al respecto, fundamentalmente en las esferas de la salud las empresas y posteriormente en el deporte.

Quizás, el burnout constituye el mayor impacto de la percepción de estrés sostenido durante años de trabajo, en la función de entrenador. El burnout se concibe como un síndrome que se expresa en el estado emocional de la persona, la cual se siente agotada, despersonalizada y reducida en su realización personal. Este síndrome presenta, tres componentes esenciales:

1. Agotamiento emocional: Se refiere a las sensaciones de sobreesfuerzo físico y hastío emocional que se produce como consecuencia de las continuas interacciones que los entrenadores deben mantener entre ellos, así como con los deportistas.
2. Despersonalización: Supone el desarrollo de actitudes y respuestas cínicas hacia las personas a quienes los entrenadores prestan sus servicios.
3. Reducida realización personal: Conlleva la pérdida de confianza en la realización personal y la presencia de un negativo auto concepto, como resultado, muchas veces inadvertidas, de las situaciones ingratas.

Freudenberger, H. J. (1974) es el primer autor que empleo el concepto de burnout para expresar las manifestaciones del síndrome en aquellos profesionales que tienen un contacto intenso con sus clientes, sobre todo, en el campo de las organizaciones.

Maslach, C. y Jackson, S. E. (1981 y 1986), llegaron a definir el síndrome de burnout a partir de los síntomas que lo acompañan, destacando actitudes negativas, insensibilización, culpa, fatiga, insomnio, dolores de cabeza, incremento de la vulnerabilidad a las enfermedades virales, problemas digestivos, abuso de alcohol, drogas, problemas de sociabilidad, deseos de no trabajar, autoestima reducida y deterioro en los procesos cognitivos donde resalta la dificultad para la concentración de la atención.

Maslach, C. y Jackson, S. E. (1981) ampliaron el campo de la investigación a otros ámbitos de la actividad humana, incluyendo el deporte.

Sobre burnout se establecieron dos enfoques fundamentales en la literatura:  
- El primero, lo identifica como un estrés específico de los profesionales asistenciales, considerando que es resultado de la interacción con las demandas emocionales de los pacientes o clientes con quienes tienen que interactuar.  
-El segundo, lo identifica como una forma de estrés crónico, que puede estar presente en profesiones asistenciales o en cualquier otra actividad humana. En este segundo enfoque

se incluye a quienes participan del deporte. En esta segunda consideración es posible el padecimiento del síndrome más allá del contexto organizacional.

Partiendo de lo anterior un grupo de investigadores se dio a la tarea de estudiar el síndrome en el ámbito deportivo, aportando valiosas investigaciones, conceptualizaciones y modelos teóricos que permiten comprender mejor el síndrome en este contexto. Entre los pioneros en la investigación en el deporte esta Fender, L. K. (1989) propuso definir el burnout en el deporte como una reacción al estrés de las competencias cuyos síntomas principales son: agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los demás y disminución del rendimiento.

Veamos una serie de aspectos relacionados con este síndrome y su desarrollo histórico:

- Los estudios sobre burnout en participantes en el deporte se profundizaron en cierta medida por los vínculos tan estrechos entre el estrés y el burnout. Martin (1999).
- Otro aspecto que se relaciona con el burnout es el síndrome de sobre entrenamiento fruto de un exceso en las cargas de entrenamiento y una poco eficiente recuperación del deportista. Aspecto estudiado entre otros por Kentta, (2001). El autor distinguió la diferencia entre ambos síndrome por la intensidad, de un estado de ánimo negativo y baja motivación en deportistas que padecen de burnout.
- Los estudiosos no solo han resaltado el aspecto del estrés físico y psíquico si no también como señala Pfitzinger (2001) una dirección inadecuada de la recuperación puede causar fatiga, depresión, baja inmunidad, burnout, y riesgo de lesiones.
- Además, González de Rivera, Monterrey y De las Cuevas (1989) argumentaron que para muchos deportistas el deporte no es un juego, sino un trabajo que realizan buscando resultados económicos o de otra índole, lo que les confiere una percepción de su actividad similar a la que tendría cualquier otro trabajador.
- Al igual que en otras esferas, en la deportiva, existe una gran diversidad de definiciones, pero los autores concuerdan en que: el burnout ocasiona que los deportistas estén más propensos a abandonar el deporte.
- Como consecuencia del síndrome se produce malestares físicos, emocionales y tiene repercusiones en el comportamiento. Un estrés prolongado conlleva al burnout. El régimen de vida de los deportistas facilita la aparición del síndrome, unido a la falta del carácter lúdico, del deporte. Como consecuencia del burnout disminuye la satisfacción con la práctica deportiva.

Siguiendo, estas líneas de investigación se avanza, además, en el desarrollo de modelos teóricos del burnout, por ejemplo, los trabajos, de Smith, R. E. (1986), Schmidt, G. W. y Coakley, J. J. (1992), también, se estudiaron las consecuencias del burnout en deportista y las estrategias de intervención y prevención. Si bien, los estudios con deportistas no son abundantes resulta mucho más difícil identificar investigaciones dirigidas a los entrenadores y a estudiantes de la cultura física.

Kroll, W. (1982) estudió a 93 entrenadores de deportistas de escuelas de enseñanza superior y colegios de entrenadores y describió que los aspectos más estresantes de sus trabajos para el 50% lo constituía la falta de respeto de sus deportistas, 20% lo asociaban a no ser capaces de "llegar" a sus deportistas, esto es que no eran capaces de establecer una comunicación efectiva con ellos. De aquí, se concluyó que uno de los estresores más agudos está vinculado a la calidad de la relación entrenador-deportista.

Capel, S. A. Sisley, B. L. y Desertrain, G. S. (1987) estudiaron la relación entre los entrenadores con burnout y los roles de ambigüedad y conflicto, encontrando una relación estadística significativa entre estas variables. Ellos dijeron que siempre los roles de ambigüedad y conflicto al ser reducido bajan la probabilidad de que el entrenador presente el síndrome de burnout.

Vealey, R. S. y col. (1990) estudiaron a más de 800 entrenadores deportivos de estudiantes de educación superior y encontraron que los rasgos de ansiedad emergen como un fuerte predictor del burnout acompañados por la percepción de su papel y recompensa.

- En el deporte el síndrome no sólo resulta importante por sus tres dimensiones: agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los sujetos de su entorno y baja realización personal, si no además porque esta asociado a la disminución del rendimiento deportivo.

Se puede apreciar al analizar las investigaciones antes señaladas que no se llevan a cabo con estudiantes de cultura física, lo que hace necesario encauzar los estudios en esta dirección. En la presente investigación se plantea el siguiente interrogante: ¿Cual es el estado potencial de Burnout, en que se encuentran un grupo de estudiantes del programa de Educación Física Deporte y Recreación de la Universidad del Tolima?

## **OBJETIVOS**

- Determinar la presencia del síndrome de burnout en estudiantes de educación física deporte y recreación de la Universidad del Tolima
- Relacionar el potencial del burnout de los estudiantes con sus estados Motivacionales

## **MATERIALES Y METODOS**

Se realizó un estudio descriptivo y transversal con el objeto de determinar la presencia del síndrome de burnout en estudiantes pertenecientes al programa de educación física deporte y recreación

Se trabajó con un total de 30 estudiantes, 8 del sexo femenino y 22 del sexo masculino, de entre 18 y 26 años, los cuales conformaron la muestra. Las variables empleadas fueron: grupo de edades, sexo y años de ejercicio de la profesión.

El registro primario lo constituyó el cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI), el cual es el instrumento más utilizado en el mundo. Se trata de un cuestionario auto administrado que mide el desgaste profesional. Se completa en 10- 15 minutos y mide los tres aspectos del síndrome antes mencionados. Está constituido de 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los deportistas.

El cuestionario evalúa las 3 dimensiones del síndrome: el cansancio emocional consta de 9 ítems (1,2,3,6,8,13,14,16,20); la despersonalización está formada por 5 ítems (5,10,11,15,22); y por último la realización profesional se compone de 8 ítems

(4,7,9,12,17,18,19,21). Los grados de intensidad van desde: 0 = nunca; 1= pocas veces al año o menos; 2= una vez al mes o menos; 3= unas pocas veces al mes o menos; 4= una vez a la semana; 5= pocas veces a la semana; hasta 6= todos los días. Altas puntuaciones en las dos primeras escalas y bajas en la tercera definen al síndrome.

Como puntos de corte se pensó seguir los criterios seguidos por otros autores. Para cansancio emocional, puntuaciones 27 o superiores son indicativas de un alto nivel de burnout. El intervalo 19- 26 correspondería a puntuaciones intermedias, siendo por debajo de 19 indicativas de niveles de burnout bajos o muy bajos. Para despersonalización, puntuaciones superiores a 10 serían de nivel alto, 6- 9 medio y menos de 6, bajo grado de despersonalización. En contrapartida, la escala de realización profesional funciona en sentido opuesto a las anteriores, 0- 33 puntos indicarán baja realización, 34- 39 intermedia y más de 40 alta sensación de logro. (4)  
Por último se diseña un modelo para la aplicación de la “Técnica de los 10deseos”, a partir de frases incompletas.

### **TÉCNICA DE LOS DIEZ DESEOS**

Ahora termina la frase de acuerdo a tu imaginación.

Yo deseo...

Me gustaría...

Quisiera...

A veces creo que...

Me gusta mucho...

Cuando me gradúe quiero...

Desearía trabajar en...

Lo que más añoro es...

Necesito...

Si pudiera...

Con este instrumento se le da al estudiante la posibilidad de plasmar lo que exista en su imaginación, en este caso hay frases en las que se obliga al estudiante a dirigir sus respuestas a cuestiones profesionales; por ejemplo: “Cuando me gradúe quiero...” y “Desearía trabajar en...”. Con las respuestas que dé el estudiante en el resto de las frases abiertas se establece un porcentaje con las que coincidan con motivos deportivos, sirviendo esto para valorarlo motivacionalmente.

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

A partir del análisis se clasificaron los estudiantes en dos grupos significativos: Estudiantes más motivados y estudiantes menos motivados, esto permitió establecer una correlación entre la motivación profesional y los resultados académicos.

1. El ámbito académico es un escenario propicio para que se manifieste el síndrome de burnout, ya que una amplia representación de estudiantes lo padecen o son propensos al mismo, encontrándose en lo que se denominó, el grupo de riesgo.
2. Tanto los sujetos que padecen el síndrome como los que están en el grupo de riesgo, necesitan de la intervención psicológica, ya que presentan una mayor inclinación para abandonar los estudios, unido al consecuente malestar psicológico.

3. De manera general, se puede plantear que los estudiantes perciben que se encuentran en un estado de agotamiento emocional con mucha frecuencia (semanal o diariamente) lo que los hace muy propensos a padecer el síndrome o a encontrarse en el grupo de riesgo.

4. Los estudiantes sienten que las relaciones interpersonales son desfavorables en sus cursos, lo que indudablemente les genera malestar. Experimentan una sensación de indiferencia hacia los demás.

5. Los estudios pueden generar una alta tendencia al sufrimiento emocional previo al síndrome. Esta afirmación la podemos realizar porque en la muestra estudiada, un grupo de estudiantes presenta burnout y otros dos grupos considerables, poseen alguna de las dimensiones o son muy propensos a sufrir el síndrome ya que se encuentran en el "grupo de riesgo". Lo anterior está avalado con datos muy novedosos, el hecho de que más de la cuarta parte de la muestra se encuentre agotada emocionalmente y alrededor del 40% poseen Reducida Realización Personal y Despersonalización. Como se puede comprobar esta situación no resulta alentadora.

La presencia del síndrome trae aparejada una serie de consecuencias:

- Psicológicas: problemas psicosomáticos, actitud negativa hacia sí mismo, depresión, sentimientos de culpabilidad, ansiedad, cólera, aburrimiento y baja tolerancia a la frustración.
- En el contexto deportivo: disminución del rendimiento, actitud negativas hacia la actividad que realizan, falta de motivación, actitud negativa hacia sus compañeros, incapacidad para desempeñarse con rigor, intención de abandonar o abandono real de la práctica deportiva, ausentismo, retraso y largas pausas en los entrenamientos, insatisfacción con el deporte y disminución del compromiso.
- Ambientales: Actitud negativa hacia la vida en general y disminución de la calidad de vida.

Si bien un deportista no presenta al unísono todas las características de una categoría, resulta muy difícil que solo esté afectado en uno de estos planos. Para presentar el síndrome es necesario que en el deportista se conjuguen las tres dimensiones, pero existe sujetos encuestados que si bien no tienen presentes las tres dimensiones al unísono, si combinan dos, lo que los hace muy propensos a presentar el síndrome

### **Recomendaciones.**

1. Extender a otros estudiantes las investigaciones relacionadas con estos temas.
2. Aumentar el número de estudiantes estudiados.
3. Encaminar el trabajo psicológico en estos estudiantes, hacia los principales problemas y dificultades que los estudiantes perciben que los aquejan: sentirse agotados y al límite de sus capacidades. Así como que sus relaciones interpersonales tienen dificultades, muchas veces tratan a sus compañeros como si fueran cosas y les preocupa que las clases tengan alguna influencia en esto.

## BIBLIOGRAFIA

- Capel, S. A., Sisley, B. L., & Desertrain, G. S. (1987). The relationship of role conflict and role ambiguity to burnout in high school basketball coaches. *Journal of Sport Psychology*.
- Coakley, J. J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem?. *Sociology of Sport Journal*, 9
- Fender, L. K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and interventions strategies. *The sport psychologist*.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *The journal of social issues*.
- González de Rivera, J. L., Monterrey, A. L. y De las Cuevas, C. (1989). "Psicología y psicopatología del deporte". *Psiquis*, 9.
- Kentta, G. (2001). Training practices and over training syndrome in Swedish age-group athletes. *International journal of sports medicine (Stuttgart)*; Aug; vol. 22.
- Kroll, W. (1982). Competitive athletic stress factors, in athletes and coaches. In. L. P. Zaichkowsky, L. and W. E. Sime. (Eds.). *Stress, management for sport*. Reston VA: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Martin, J. J. (1999). A model of stress and burnout in male high school athletic directors. *Journal of sport & exercise psychology (Champaign, Ill.)*; Sept; vol. 21.
- Maslach, C. y Jackson, S. E. (1986). *MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual Research Edition*. Palo Alto: University of California. Consulting Psychology Press.
- Moreno A. (2006) *Las emociones y el Burnout en el deporte base*, editorial Papeles Sueltos
- Pfitzinger, P. (2001). Understanding recovery. *Running & fitness (Bethesda, Md.)*; June; vol. 19
- Smith, R. E. (1988). Athletic stress and burnout: Conceptual models and intervention strategies.
- Vealey, R. S., Udry, E. M., Zimmerman, V., & Soliday, J. (1990). Intrapersonal and situational predictors of coaching burnout. *Journal of sport and exercise psychology*.